**Pielęgnacja skóry niemowląt w opinii położnej: fakty i mity**

**Niezwykle cienka, delikatna i wrażliwa skóra niemowląt wymaga szczególnej pielęgnacji, a troska o nią ma istotny wpływ na zdrowie i prawidłowy rozwój dziecka, szczególnie w przypadku alergii lub AZS. Młodzi rodzice, pragnąc zapewnić jak najlepszą opiekę swoim pociechom, muszą sprostać jednak wielu nieprawdziwym, a często wykluczającym się informacjom. Z powszechnymi mitami na temat pielęgnacji skóry niemowląt zmierzy się Małgorzata Drężek-Skrzeszewska, położna z blisko 20-letnim doświadczeniem.**

Choć młodzi rodzice chętnie wymieniają się radami dotyczącymi codziennej troski o swoje pociechy, ich wskazówki nie zawsze pokrywają się z aktualnymi zaleceniami ekspertów. Wiele zastrzeżeń budzi przede wszystkim pielęgnacja delikatnej skóry dziecka, na temat której spotkać można wiele – często wykluczających się – opinii. Z których warto skorzystać, a które lepiej omijać szerokim łukiem?

Wątpliwości dotyczące troski o zdrowie skóry dzieci rozwieje położna, Małgorzata Drężek-Skrzeszewska, która swoją ekspercką wiedzą opartą na najnowszych zaleceniach dzieli się z rodzicami już od prawie 20 lat.

**1. Z pierwszą kąpielą trzeba koniecznie zaczekać – mit**

Zgodnie z wieloma procedurami i standardami okołoporodowymi warto odczekać kilka dni przed pierwszą kąpielą maluszka. Skóra niemowląt jest około 10 razy cieńsza niż u osób dorosłych, dlatego ma specjalne potrzeby pielęgnacyjne.[[1]](#footnote-2) Istnieją jednak przypadki, kiedy pierwsze zabiegi wykonuje się tuż po porodzie.

– *Mówiąc o potrzebach noworodków czy nawet wcześniaków w zakresie pielęgnacji skóry, mówimy o zupełnie innych potrzebach niż u osoby dorosłej. Przekonanie, że z pierwszą kąpielą noworodka warto wstrzymać się kilka dni nie jest błędne, ale to też nie jedyne słuszne rozwiązanie. Jeśli już decydujemy się na procedury pielęgnacyjne tak młodej skóry należy pamiętać, że nie wystarczą zwykłe produkty myjące. Powinniśmy sięgać po przebadane hipoalergiczne preparaty, bezpieczne dla niemowląt już od 1. dnia życia, które nie tylko nawilżą i zabezpieczą skórę malucha, ale dodatkowo wspomogą proces jej dojrzewania. Podczas pierwszej kąpieli dodajemy kilka kropel preparatu i jedynie polewamy niemowlę wodą* – podkreśla **położna Małgorzata Drężek-Skrzeszewska, ekspertka STADA Poland.**

**2. Skóra noworodka potrzebuje pielęgnacji – fakt**

Po narodzinach, skóra niemowląt jest bardzo cienka, a co za tym idzie – niezwykle wrażliwa, podatna na podrażnienia i sucha. Dodatkowo, brak wykształconej bariery lipidowej sprzyja zaczerwienieniom i łuszczeniu się. Daleki od ideału stan skóry noworodków zwykle budzi niepokój rodziców, a przede wszystkim powoduje dyskomfort i rozdrażnienie ich pociechy. Zmniejszyć skłonność do podrażnień mogą jednakże odpowiednio dobrane produkty, które wspierają naturalne mechanizmy obronne skóry u niemowląt. Specjalistyczne kosmetyki długotrwale nawilżają i natłuszczają skórę, dając jej długotrwałą ulgę i pozostawiając przyjemną i elastyczną w dotyku.

**3. Zaczerwieniona i podrażniona skóra noworodka zawsze zwiastuje alergię lub atopowe zapalenie skóry – mit**

– *Szorstka i zaczerwieniona skóra niemowląt nie musi być objawem choroby, ponieważ podrażnienia powodują także czynniki zewnętrzne. To m. in. za gorąca lub zbyt długa kąpiel, klimatyzacja, mróz lub promienie słoneczne, silny wiatr, suche powietrze, a nawet zbyt silny dotyk. Bardzo często przyczyną podrażnień skóry są też detergenty lub składniki zawarte w kosmetykach, dlatego tak ważne jest, by w codziennej pielęgnacji używać naturalnych produktów, które tworząc ochronny biofilm na skórze, zabezpieczą ją przed niekorzystnymi czynnikami z zewnątrz* – wyjaśnia **Małgorzata Drężek-Skrzeszewska.**

**4. Pielęgnacja owszem, ale nie za często – mit**

Przy wyborze kosmetyków do pielęgnacji niemowląt i małych dzieci warto sięgać po te zawierające emolienty, czyli łagodne preparaty wzmacniające i uzupełniające barierę ochronną skóry. Produkty te będą równie skuteczne u osób dorosłych, które zmagają się z przesuszoną skórą skłonną do podrażnień. Emolienty wiążą się z lipidami znajdującymi się na skórze i sklejają szczeliny płaszcza lipidowego naskórka[[2]](#footnote-3). Odbudowana tym sposobem bariera ochronna zapobiega utracie wilgoci i nie przepuszcza szkodliwych substancji. W efekcie produkty na bazie emolientów zmniejszają dyskomfort oraz ryzyko kolejnych podrażnień delikatnej skóry niemowląt. Przekonanie, że skóra maluchów nie potrzebuje pielęgnacji lub wręcz może jej szkodzić przyczynia się do znacznego deficytu emolientów zarówno wśród tych najmniejszych, jak i dorosłych Polaków. Według najnowszych wytycznych European Dermatology Forum, w ciągu tygodnia niemowlęta, dzieci i dorośli z chorobami skóry powinni przyjmować kolejno minimum 150 g, 250 g i 500 g emolientów.[[3]](#footnote-4) To oznacza ich aplikację około 2-3 razy dziennie.[[4]](#footnote-5)

**5. Stosowanie emolientów nie szkodzi skórze z AZS – fakt**

Atopowe zapalenie skóry (AZS) jest przewlekłą, zapalną chorobą naskórka i skóry właściwej. U niemowląt objawia się w postaci zmian pęcherzykowo-grudkowych na głowie, policzkach, dłoniach i stopach. Choć zazwyczaj AZS uważa się za schorzenie wieku dziecięcego, dotyczy także blisko 10 proc. dorosłych.[[5]](#footnote-6)

 – *Emolienty sprawdzą się również w przypadku atopowego zapalenia skóry. Początek zmian chorobowych do 6. mies. życia obserwuje się u 49 proc., do 3. r.ż. u 75 proc. i do 5. r.ż. u blisko 83 proc. wszystkich osób zmagających się z AZS.[[6]](#footnote-7) Stojąc przed wyborem skutecznego emolientu, niezależnie czy ma to być preparat dla dziecka czy dorosłego, pamiętajmy, że powinien to być hipoalergiczny produkt o prostym i krótkim składzie, bez konserwantów, barwników i substancji zapachowych, lecz powstały na bazie sprawdzonej substancji czynnej, np. ciekłej parafiny* – dodaje **ekspertka STADA Poland.**

Atopowe zapalenie skóry charakteryzuje się zmniejszoną możliwością jej samo natłuszczania oraz utrzymywania prawidłowej bariery ochronnej. Warto podkreślić, że emolienty stosowane regularnie przynoszą natychmiastową ulgę nie tylko dzieciom, ale również młodzieży i dorosłym cierpiącym na AZS. Preparaty te odbudowują ubytki w płaszczu lipidowym i mają drogocenny wpływ na podrażnioną skórę niezależnie od wieku.

1. Garncarczyk, A., Adamczyk, K., Lubczyńska, A., Wcisło-Dziadecka, D., Antończak, P., Jakubowska, M., “Structure of children’s skin and rules for its care – what’s new? Children’s skin structure”, Polish Journal of Paediatrics 2021; 96, s. 258. [↑](#footnote-ref-2)
2. [Dlaczego warto stosować specjalistyczne produkty do pielęgnacji skóry dziecka? - Oilatum : Oilatum](https://oilatum.pl/dlaczego-warto-stosowac-specjalistyczne-produkty-do-pielegnacji-skory-dziecka/). [↑](#footnote-ref-3)
3. “European guideline (EuroGuiDerm) on atopic eczema – part II: non-systemic treatments and treatment recommendations for special AE patient populations”, Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology 2022, data dostępu: 26.05.2023. [↑](#footnote-ref-4)
4. „Atopowe zapalenie skóry - aktualne wytyczne terapeutyczne”, ResearchGate 2016 [online], data dostępu: 26.05.2023. [↑](#footnote-ref-5)
5. Świerczyńska-Krępa, M., Atopowe zapalenie skóry (AZS) u dorosłych: przyczyny, objawy i leczenie [online], data dostępu 02.06.2023. [↑](#footnote-ref-6)
6. Pawlikowski, B., AZS [online], data dostępu: 26.05.2023. [↑](#footnote-ref-7)